This PDF you are browsing now is a digitized copy of rare books and manuscripts from the Jnanayogi Dr. Shrikant Jichkar Knowledge Resource Center Library located in Kavikulaguru Kalidas Sanskrit University Ramtek, Maharashtra.

KKSU University (1997- Present) in Ramtek, Maharashtra is an institution dedicated to the advanced learning of Sanskrit.
The University Collection is offered freely to the Community of Scholars with the intent to promote Sanskrit Learning.

Website
https://kksu.co.in/

Digitization was executed by NMM

https://www.namami.gov.in/

Sincerely,

Prof. Shrinivasa Varkhedi
Hon'ble Vice-Chancellor

Dr. Deepak Kapade
Librarian

Digital Uploaded by eGangotri Digital Preservation Trust, New Delhi
https://egangotri.wordpress.com/

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

कविकुलगुरु कालिदास संस्कृत विश्वविद्यालय, रामटेक
हस्तलिखित संग्रह

दाखल क्र M121 विषय योगशास्त्र
नाव. प्राणायामविचार (Mss)
लेखक/लिपीकार —
पृष्ठ 4 काळ — पूर्ण/~~अपूर्ण~~

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

/

(३३)

॥अथप्राणायामविचारः॥

ऊर्ध्वमार्गप्रणेताय नमस्तेस्तूर्ध्वरेतसे॥ध्यानायध्यानरू
पाय ध्येयध्यानात्मनेनमः॥नाडिस्थायचनाड्यायनाडि
वाहायतेनमः॥१॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

श्रीगणेशाय नमः ॥ अथ प्राणायामलक्षणं ॥
१ श्रीमत्सकलसिद्धमुनिवर्यसेवितपादरजः ।
पुंजायाद्वैतसच्चिदानंददेशिकपादारविंदाय
नमः ॥ अथैकसमाहितं पुरुषं आधयो न प्रभवंति ।
तत्रसाधनं नित्याभ्यासः ॥ सकलदिक्कालवर्त्ति
सच्चिदानंदलक्षणं ब्रह्म । प्राणादि वा । तत्र ब्रह्मणि
चित्तसमाधानं ॥ भुक्तिमुक्तिप्रतिपदमसिंधी
यत एव ॥ प्राणे तु प्राणायामप्रकरणे प्रोक्तमास्ति
महाफलत्वेप्यपरिश्रमसाध्यत्वेन योगिरौपल्ल १

ज२

भत्वात् ॥ राजयोगसविधेयकं सार्वकालसमा
धिश्चिंतनार्थं किंचिदुच्यते ॥ आद्ययोगोक्तबंधं
संयोज्य ॥ तत्र हृत्कमले प्राणापानौ समानौ ॥ हृदा
काशार्कशशिनौ ॥ अग्निषोमस्वरूपिणौ ॥ उभ्नत्री
तलौ ऊर्ध्वाधोगती ॥ कलेवरवहौ ॥ श्रमहीनौ ॥
निरंतरस्पंदशाली ॥ अवस्थात्रये समरूपौ ॥
अनयोर्गतिर्बिसतंतुलवादपि दुर्लक्ष्यौ ॥ तत्रवि
चारः ॥ यत्प्राणाकौ हृदयान्नासाग्रगतो द्वादशां
गुलपर्यंतं बाह्यमायाति ॥ तद्बाह्यपूरणात्

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

बाह्यपूरक उच्यते॥ तन्मध्येपि॥ हृदयान्मूर्धप
२ २२ र्यंतं प्रश्वासगत्यर्थमांतरं रेचकं॥ मूर्धादि बहि
र्द्वादशांगुलपर्यंतं तच्चं बाह्य पूरकं॥१॥ एवमपा
नवायोर्बाह्यादंतः प्रविशति यों तपूरणः प्राणा
पानवायवानां परस्पर संश्लेषः सोंतपूरणादं
तःपूरक उच्यते॥ तत्रैव। बाह्यादपाने अंतः प्रवि
शति यो नासाग्रादि मूर्धपर्यंतो यश्चमूर्धादि हृ
दयपर्यंतो वायोः स्पर्शः॥ तं द्विविधमपि अंतःपू २
रकं॥२॥ अपानवायोर्हृदयस्तंगते सति याव

त्प्राणो नोर्ध्वमभ्युदेति तावदंतः कुंभकावस्था॥
तन्मध्येपि परिवर्त्तनलेन रेचकोदयः स्वत ए
वप्रवंति॥३॥ बहिरस्तंगते प्राणे यावन्नापा
नो नासाग्राभिमुखेनो द्गत स्तावद्बहिः कुंभ
कं॥४॥ एवमपानवायोरंतर्मुखत्वं परा सूक्ष्म
गतिः॥ तद्बाह्यरेचकं। बहिः कुंभितस्य वायोः
अंतर्मुखतया रेचनात्॥ तत्रैव द्वादशांगुलच
रमांशान्नासाग्रपर्यंतं बहिष्ठं रेचकमपरं॥ तत्र
परिवर्त्तनेन स्वरूपाविर्भावः॥५॥ एवं प्राण

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

३ १२ वायोरूद्यान्नासावधिबहिर्मुखत्वं तदाभ्यंत
रत्वैंचकं॥अंतःकुंभितस्यवायोःबहिर्मुख
तयारेचनात॥६॥षट्एते॥ प्राणस्यापान
मादायोर्ध्वगमनं॥७॥अपानस्यप्राणमादा
याधोगमनं॥८॥द्वयंचेदं॥ एवमष्टोगमने
स्वभावाः प्राणापानयोर्योगिभिर्भावनीयाः॥
तत्रापिपूरकरेचकसमयेसुज्ञेयत्वात्प्राणा ३
पानावेवभावनीयौ॥ कुंभकसमयेतयोर्दु॥

ज्ञेयत्वाद्ब्रह्मैवभावनीयं॥इयमेवमोक्षदरा॥
जनिका विभावना॥एतदेवोक्तं॥अष्टावेतेमहा
बुद्धेरात्रिंदिनमनुस्मरताः॥स्वभावादेहवायूनांके
वला मुक्तिदामया॥१॥अव्यग्रमास्मिन्योपारेबा
ह्यंपरिजहन्मनः॥दिनैःकतिपयैरेवपदमाप्नोति
केवलं॥२॥एतदप्यसतःपुंसोबहिर्विषयवर्त्ति
षु॥नबध्नातिरतिंचेतोब्राह्मणःश्चदृतोयथा॥ए
तांदृष्टिमवष्टभ्यएस्थितास्थिरबुद्धयः॥प्रासंप्रा
प्यमखिलंतेरखिन्नास्तएवहि॥३॥तिष्टतागच्छ

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

तानि स्वप्ने स्वतो जाग्रता तथा ॥ एषा चेल्लक्ष्यते दृष्टि
स्तेन बंधनमाप्यते ॥ ४ ॥ इत्यादि ॥ अत्र प्राणापा
न संचारदशायां तत्संचारे । तत्स्थैर्यदशायां च ब्र
ह्मणि मनो निस्सावधानतया धारणीयं ॥ इयमेव जीव
न्मुक्तदशा ॥ एतद्रहस्यं गुरूपदेशतो ज्ञेयं ॥ इति प्रा
णायाम प्रकारः ॥

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection

[OrderDescription]
,CREATED=09.08.19 11:48
,TRANSFERRED=2019/08/09 at 11:51:59
,PAGES=6
,TYPE=STD
,NAME=S0001415
,Book Name=M-121-PRANAMYAM VICHAR
,ORDER_TEXT=
,[PAGELIST]
,FILE1=00000001.TIF
,FILE2=00000002.TIF
,FILE3=00000003.TIF
,FILE4=00000004.TIF
,FILE5=00000005.TIF
,FILE6=00000006.TIF
,

CC-0. In Public Domain.Kavikulguru Kalidas Sanskrit University Ramtek Collection